

月					火					木								
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	
10	10:00-10:15 おはようストレッチ					10	10:00-10:20 おはようストレッチ(木村)		9:40~12:30 卓球しよう			10	10:00-10:30 ファンクショナル ストレッチ(木村)	10:10-10:30 カラダ・リセット(末峰)				
	10:25-10:45 スタートエアロ(山根)	10:10-11:10 太極拳入門 福田 一恵		開放 10:00~ 15:30	10:30-10:50 水なれリラックス 隅田 美和		10:35-11:20 レベルアップ エアロ 木村 奈美	10:10-10:55 コリオスパイラル 松本 ゆかり		開放 10:00~15:30	10:30-11:00 バタフライ初級 田村 美佳子		10:40-11:00 おなかシェイプ+(末峰)	10:40-11:10 ボールEX 木村 奈美		開放 10:00~ 15:30	10:30-10:50 ウォーキング&ストレッチ 隅田 美和	
11	11:00-11:45 アクティブ エアロ 松岡 和代	11:20-11:50 リンバストレッチ 木村 奈美		バドミントン ソフトバレー バスケット	10:55-11:25 クロール初級 隅田 美和		11:10-11:50 はじめてフラダンス 滝本 十志子	11:10-11:50 はじめてフラダンス 滝本 十志子		バドミントン ソフトバレー バスケット	11:05-11:35 ターン習得 田村 美佳子		11:15-12:00 レベルアップ エアロ 山根 和子	11:25-11:55 ベーシックステップ 林 翔子		バドミントン ソフトバレー バスケット	10:55-11:15 はじめてAQUA 隅田 美和	
12	11:55-12:40 ナチュラル YOGA45 林 翔子	12:05-12:35 J-POPエアロ 木村 奈美	9:40~ 22:30	レンタル コート 10:00~ 15:00 (有料)	11:35-11:55 はじめてAQUA 隅田 美和		11:40-12:30 バーニング エアロ 川西 ゆかり	12:00-12:30 ベーシックエアロ 木村 奈美		レンタル コート 10:00~15:00 (有料)	11:40-12:10 エンジョイウォーキング 松山 明寿美		12:10-12:55 Group Centergy® 45 林 翔子	12:10-12:55 バランス コーディネーション 山根 和子		レンタル コート 13:00~ 15:00 (有料)	12:00-12:20 かえるキック(隅田)	
13	12:50-13:40 バーニング ステップ 白玖 真由美	12:50-13:20 おまかせボディメイク 林 翔子	卓球しよう	水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能	12:05-12:50 ウォーターバレー (監視)隅田 美和		12:50-13:35 フィットネス ダンス TOMOMI	12:45-13:05 ダンベルEX(三木)		ホットスタジオ 準備	12:45-13:05 ダンベルEX(三木)		13:05-13:35 ベーシックエアロ 濱崎 真記	13:05-13:35 バーベルヒート 末峰 悠己		水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能	12:25-12:55 はじめてAQUA 隅田 美和	
14	13:55-14:55 Group Centergy® 60 木村 奈美	14:00-14:40 フットセラピー 白玖 真由美			13:30-13:50 カラダ・リセット(林)		13:50-14:35 リトモス 45 竹内 たまよ	13:15-13:35 肩こり腰痛体操(三木)			13:45-14:35 バーニング エアロ 濱崎 真記		13:45-14:15 アロMYOGA 30 木村 奈美	14:25-14:45 ポールマッサージ(木村)			11:25-11:55 背泳ぎ初級 隅田 美和	
15					14:50-15:50 オリジナル エアロ 安本 和江		14:50-15:50 オリジナル エアロ 安本 和江	14:50-15:50 ホットYOGA 60 (有料) 木村 奈美			14:45-15:45 はじめて 太極拳 田中 敏子						11:25-11:55 背泳ぎ初級 隅田 美和	
16					15:00-16:00 燃焼モデル ウォーキング 第1、第3火曜日 (有料) 楠木 昌宏													12:00-12:20 かえるキック(隅田)
17	NEW バーベルヒート					NEW おまかせボディメイク					おすすぬ パワーアクア							
18	体重を減らすとともに筋肉量を増やしたい! 高強度の筋トレ20秒と休息10秒を繰り返し、糖質を消費した後は体脂肪燃焼が活発な状態をキープ。単純な動作の反復で達成感を得られるクラスです。					お腹周りシェイプ、ヒップアップ、姿勢改善の為の筋コンディショニングをインストラクターおまかせメニューで行います。					全身運動プラス体の部位ごとに集中して筋肉を動かします。ちょっとキツイ・・・けど引き締まります!							
19	19:30-20:00 ベーシックステップ 林 翔子	19:50-20:10 おなかシェイプ+(稲毛)			19:30-20:00 おまかせEX 坂本 梓		19:30-20:00 ベーシックエアロ 川西 ゆかり	19:40-20:10 バーベルシェイプ 30 宮城 敦	ホットスタジオ 準備	レンタル コート 19:15~20:45 (有料)	19:30-20:15 ウォーターバレー 三木 守		19:20-20:00 レベルアップ ステップ 宮武 祐司	19:30-20:00 アロMYOGA 30 林 翔子		レンタル コート 19:00~ 22:30 (有料)	19:30-19:50 キック200m(稲毛)	
20	20:15-21:00 Group Centergy® 45 林 翔子	New 20:30-21:00 バーベルヒート 末峰 悠己	定員 20名		20:05-20:35 J-POPアクア 坂本 梓		20:15-21:15 リトモス® 60 竹内 たまよ	20:20-20:50 J-POPエアロ 宮武 祐司	20:30-21:10 ホットYOGA 40 (有料) 林 翔子		20:20-20:50 背泳ぎ初級 稲毛 ひかり		20:10-21:00 オリジナル エアロ 松山 明寿美	20:10-21:00 シェイプアップ ダンベル 和田 由美子			19:55-20:15 楽々スイム200m(稲毛)	
21	21:15-22:05 オリジナル エアロ 高橋 康子	21:15-22:00 ナチュラル YOGA45 稲毛 ひかり			20:45-21:15 クロール初級 坂本 梓		21:00-21:20 カラダ・リセット(宮武)	21:00-21:20 カラダ・リセット(宮武)		21:00-22:00 男女MIX フットサルゲーム編 (キャップ・777会員様は有料) 宮城 敦	20:55-21:35 ガンガンスイム 稲毛 ひかり		21:15-22:15 Group Centergy® 60 和田 由美子	21:25-22:05 フラメンコ 入門 JUN			20:20-20:50 二泳ぎ初級 (平泳ぎ・バタフライ) 稲毛 ひかり	
22					21:30-22:00 ZUMBA® 竹内 たまよ		21:30-22:00 おまかせボディメイク 宮武 祐司											

※・・・初心者の方にオススメのレッスンです

金					土					日								
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ ホットスタジオ	アリーナ	プール	
10	10:00-10:20 おはようストレッチ(三木)		ホットスタジオ 準備	開放 10:00~ 15:30		10	10:00-10:20 おはようストレッチ(愛染)		9:40~ 21:00 卓球しよひ			10			10:10~ 14:00 卓球しよひ			
11	10:30-11:15 レベルアップ エアロ 三木 祥子	10:10-11:10 太極拳 福田 一恵					10:30-11:00 平泳ぎ初級 田村 美佳子	10:30-11:00 ベーシックエアロ 愛染 知世								11		
12	11:25-12:10 ナチュラル YOGA45 多田 純子	11:20-12:05 ZUMBA® 山家 恵美子	11:30-11:50 ホットストレッチ(有料) 木村 奈美	バドミントン ソフトバレー バスケット	11:35-12:05 J-POPアクア 坂本 梓	11:15-12:00 ポルドブラ 愛染 知世						12	12:00-12:45 ナチュラル YOGA45 多田 純子			レンタル コート 10:30~ 18:00 (有料)	11:30-12:15 ウォーターバレー 稲毛 ひかり	
13	12:20-13:20 エキサイティング エアロ 松岡 和代	12:20-12:40 ウェープリング(山家)	12:00-12:40 ホットYOGA 40 (有料) 木村 奈美	レンタル コート 13:00~ 15:00 (有料)	12:10-12:55 ウォーターバレー 坂本 梓	12:15-13:00 アクティブ エアロ 松岡 和代	12:10-12:55 ナチュラル YOGA45 和田 由美子					12	12:55-13:25 J-POPエアロ 宮武 祐司					
14	13:35-14:15 レベルアップ ステップ 宮武 祐司	13:30-14:30 ジャズファンク 松岡 れい子	卓球しよひ	水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能		13:15-14:05 バーニング エアロ 和田 由美子	13:10-13:25 おまかせシェイプ(未定)	定員 20名				13	New 13:40-14:10 バーベルヒート 坂本 梓	定員 20名	13:40-14:00 カラダ・リセット 宮武 祐司	定員 25名		水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能
15	14:30-15:15 ナチュラル YOGA45 木村 奈美						14:20-14:50 ステップワークアウト 和田 由美子	13:35-13:50 スライドディスク(未定)						14	14:20-14:50 ベーシックステップ 坂本 梓			ホットスタジオ 準備
16												15	15:05-16:05 FULLBOX® 60 宮武 祐司					
17												16					16:20-17:00 ホットYOGA 40 (有料) 稲毛 ひかり	
18												17						
19						18:15-19:15 Group Century® 60 木村 奈美				18:30-19:30 男女MIX フットサルゲーム編 (キッズ・アパ会員様は有料) 宮城 敦		18						
20	19:20-20:00 のびトレ&コア 愛染 知世			開放 19:00~ 21:30	19:20-19:50 パワーアクア 坂本 梓	19:25-19:55 美siri 木村 奈美	定員 20名			レンタル コート 19:45~21:15 (有料)		19						
21	20:10-20:55 リトモス® 45 愛染 知世	20:25-20:55 バーベルシェイプ 30 末峰 悠己	定員 20名	バドミントン ソフトバレー バスケット	20:00-20:45 ウォーターバレー 坂本 梓	20:10-20:40 ナチュラルYOGA30 木村 奈美						20						
22	21:10-21:55 FULLBOX® 45 宮武 祐司	21:10-21:55 アースヨガ 愛染 知世										21						

✳️...初心者の方にオススメのレッスンです

水色 ...どなたでもご参加いただけます
 黄色 ...少し慣れたらチャレンジ
 ピンク ...難易度も強度もUP
 紫 ...ガンガンいきましょう!
 薄オレンジ ...もっとガンガンいきましょう!

☆スタジオプログラムに参加される皆様へ☆
 ※スタジオ前設置の受付表にロッカー番号を記入してから入場してください。
 ※開始5分を過ぎてからの途中入場はできません。
 ※身体への安全面の配慮から、レッスンの途中退場はご遠慮頂いております。
 ※並んだ順に入室してください。道具類は1人1個づつお取りください。

☆レッスン定員☆
 【Aスタジオ (定員最大70名)】
 ・エキサイティングエアロ、バーニングエアロ、オリジナルエアロ 定員60名
 ・ステップ使用プログラム 定員50名
 【Bスタジオ (定員最大50名)】
 ・ステップ使用プログラム 定員26名
 【レッスン別】
 ・ボールエクササイズ 定員20名
 ・ボール使用プログラム 定員25名
 ・スライドディスク 定員20名
 ・バーベルシェイプ 定員20名
 ・コアボード使用プログラム 定員20名
 ・バランスディスク使用プログラム 定員15名
 【プール】
 ・脂肪バイバイ、アクアフレックス、アクアパドビー 道具使用可能人数30名
 ・ボールアクア 定員25名

※レッスンスケジュール及びアリーナ開放時間は都合により、予告なしで変更・休講する場合があります。ご了承下さい。

